

УДК 796.015

В. В. Рисник,
курсант 2-го курса факультета милиции
Могилевского института МВД
Научный руководитель: А. И. Каранкевич,
заместитель начальника кафедры прикладной
физической и тактико-специальной подготовки
Могилевского института МВД,
кандидат педагогических наук, доцент

ОЦЕНКА МАКСИМАЛЬНОЙ ЧАСТОТЫ ДВИЖЕНИЙ КУРСАНТОВ ПРИ РАБОТЕ С ПАЛКОЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ

Исследованиями в рамках разрабатываемой проблемы тестирования специальной физической подготовленности курсантов установлено отсутствие программно закрепленных двигательных заданий, позволяющих интегрально оценивать общефизическую и техническую составляющие реализации сложной двигательной структуры боевых приемов борьбы в режимах высокой интенсивности и быстро меняющейся обстановке [1], что предопределило актуальность разработки специализированных тестов.

В настоящей публикации представлен способ оценки специфических показателей курсантов при работе с палкой специальной с помощью разработанного тренажера. Устройство представляет собой конструкцию в виде основной амортизационной вертикальной стойки, крепящейся у основания к полу, а в верхней части — к стандартной гимнастической стенке с помощью упоров и соединительных резиновых втулок. На стойке закреплены три модуля (верхний, средний и нижний), свободно поворачивающихся вокруг вертикальной оси. Каждый модуль содержит по четыре подушки для ударов (красного, синего, черного и белого цветов), закрепленных по кругу, и может фиксироваться к основной стойке неподвижно [2].

Процедура тестирования. Перед началом выполнения двигательных действий тестируемому доводятся условия двух заданий, которые выполняются поочередно, с паузой отдыха.

Задание 1. Исходное положение — боевая стойка в бронежилете «Кедр» перед тренажером на расстоянии 130 см, палка специальная удерживается дальней рукой на плече. По команде «Марш!» тестируемый делает шаг вперед ближней ногой и с подшагиванием дальней ноги наносит удар палкой по подушке тренажера, после чего, используя обратную последовательность движения ног, возвращается в исходное положение. Всего необходимо нанести 7 ударов

«сверху» по верхнему модулю; 7 ударов «тычком» по среднему модулю; 7 ударов «сверху» по нижнему модулю.

Оценка результатов. Оценивается время выполнения 21 удара с точностью до 0,01 с.

Задание 2. Исходное положение аналогично заданию 1. За спиной испытуемого на расстоянии 2 м находится ассистент, удерживающий в правой руке лапу боксерскую черного цвета с красной областью для ударов; в левой руке лапу боксерскую черного цвета с синей областью для ударов. По команде «Марш!» испытуемый поворачивает голову в сторону ассистента и в соответствии с заранее доведенными условиями реакции на цветовые предъявления (двигаясь аналогично заданию 1) наносит удары по соответствующим зонам тренажера. Вариант цветового предъявления меняется в момент контакта палки с подушкой тренажера и для тестируемого заранее неизвестен.

Цветовые предъявления и условия выполнения заданий. Лапа с красной областью открыта, с синей областью закрыта — удар палкой «сверху» по красной подушке верхнего модуля (остальные подушки выступают в качестве фоновых альтернатив).

Лапы сложены вместе (образуя единый черный цвет) — удар палкой «тычком» по черной подушке среднего модуля (остальные подушки выступают в качестве фоновых альтернатив).

Лапа с синей областью открыта, с красной областью закрыта — удар палкой «сверху» по синей подушке нижнего модуля (остальные подушки выступают в качестве фоновых альтернатив).

Оценка результатов. Оценивается время выполнения 21 удара с точностью до 0,01 с. Высчитывается коэффициент перестроения двигательных действий при выполнении ударной техники палки специальной с акцентом на скоростной компонент (отношение задания 1 к заданию 2, умноженное на 100 %).

Проведенная работа по метрологическому обоснованию представленного тестового задания свидетельствует о возможности его использования для получения достаточно надежных и информативных оценок специфических показателей исследуемого контингента при работе с палкой специальной, а разграничение величины результатов в виде сопоставительных норм по 10-балльной шкале позволяет использовать тест в составе комплексной методики тестирования специальной физической подготовленности курсантов по учебной дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка».

1. Каранкевич А. И., Гейдель Е. В. Характеристика основных показателей оценки специальной физической подготовленности курсантов // Актуальные вопросы права, образования и психологии : сб. науч. тр. / Могилев. ин-т МВД ; редкол.: В. В. Борисенко [и др.]. Могилев, 2021. Вып. 9. С. 211–216. [Вернуться к статье](#)

2. Каранкевич А. И. Способ оценки отдельных показателей ударной техники курсантов с помощью тренажерного устройства [Электронный ресурс] // Спортивно-боевые единоборства: традиции, реальность, вызовы : сб. материалов II Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 25–26 марта 2021 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: Т. А. Морозевич-Шилюк (гл. ред.). Минск, 2021. С. 60–62. 1 электрон. опт. диск (CD-R). [Вернуться к статье](#)